

贯彻十部委《中小学幼儿园安全管理办法》精神
配合教育部“五五”普法学习规划

学生素质教育读本

安全教育

主编：沐 清

中学版

8 年级
上



中国大地出版社

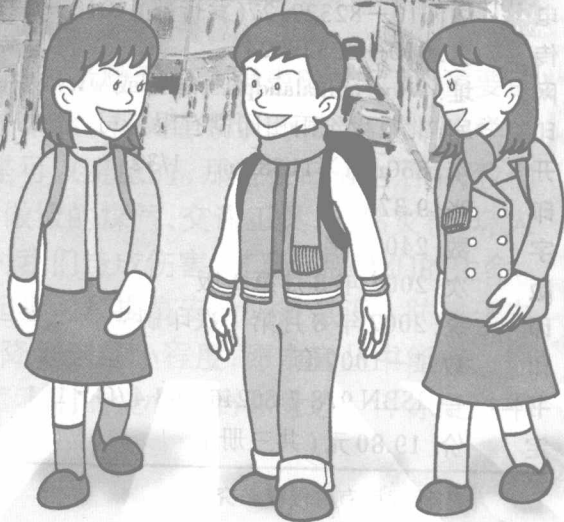
学生素质教育读本

安全教育

八年级·上

主编：沐 清

中学版



中国大地出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

安全教育. 初中二年级. 上/ 沐清主编. —北京: 中国大地出版社,
2007.8

(学生素质教育读本)

ISBN 978-7-80246-003-4

I. 安... II. 沐... III. 安全教育—初中—课外读物
IV. G624.103

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 126353 号

责任编辑: 刘建华

出版发行: 中国大地出版社

社址邮编: 北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话: 010-82329127(发行部) 010-82329120(编辑部)

传 真: 010-82329024

网 址: www.chinalandpress.com 或 www.中国大地出版社.中国

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 9.375

字 数: 240 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-1000 套

书 号: ISBN 978-7-80246-003-4/G·184

定 价: 19.80 元(共三册)

版权所有·侵权必究



前言

亲爱的同学们,我们生活在一个丰富多彩的世界,科技的进步和社会的发展给我们带来了很多便利,但同时也给我们带来很多不安全因素。

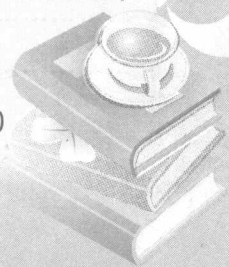
为了帮助中小學生树立安全防范意识、提高辨别是非的能力,掌握安全自救意识,我们根据新课标精神,密切联系生活实际,从家中安全、交通出行、校园安全、食品卫生、社会生活、自然灾害等各层面由浅入深、由知识到技能,全面培养学生安全意识,提高安全防范技能。

亲爱的同学们,危险和安全隐患随处可见,重要的是我们要防患于未然。有关专家认为,80%的中小學生意外伤害事故是可以避免的。那些在日常生活中,我们离不开的电器、做饭的煤气、交通工具、自然灾害、坏人的侵害等都可对我们造成伤害,甚至威胁我们的生命。

让我们一起学习和提高安全防范意识,防患于未然,把意外伤害降低到最小程度,愿本套丛书能成为你的朋友,它带着我们的爱心飞到你身边。伴你度过平安、快乐的每一天。

编者

2007.1.10



第一章 步入青春期	(1)
第1课 什么是青春期	(2)
第2课 青春期学生生理发育特点	(6)
第3课 两性间的心理接触	(8)
第二章 青春期的男生	(13)
第4课 青春期男生的发育	(14)
第5课 认识男性的生殖器官	(17)
第6课 睾丸的生理功能	(20)
第7课 精子与精液	(22)
第8课 正确看待遗精	(25)
第9课 正确看待阴茎勃起现象	(28)
第10课 青春期男生的卫生保健	(32)
第三章 青春期的女生	(37)
第11课 青春期女生的发育	(38)
第12课 认识女性的生殖器官	(43)
第13课 认识卵巢	(46)
第14课 科学认识月经(一)	(48)
第15课 科学认识月经(二)	(51)
第16课 认识乳房的发育	(54)
第17课 青春期女生的卫生保健	(57)

第四章 青春期常见问题及卫生安全 (63)

第 18 课 青春期的正常心理与不正常心理 (64)

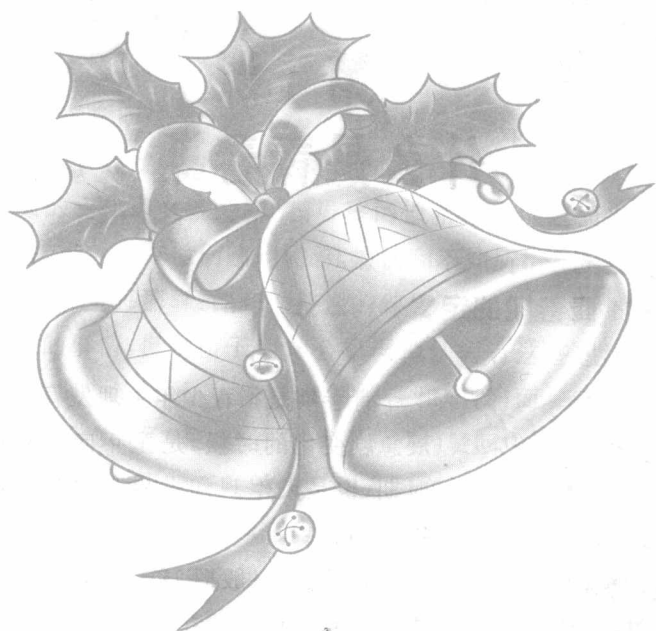
第 19 课 青少年性意识的表现及注意事项 (68)

第 20 课 正确看待性成熟 (72)

第 21 课 月经失调的种种问题 (75)

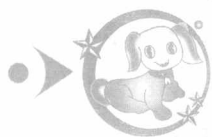
第 22 课 关注青春期手淫现象 (85)

第 23 课 走出青春期的交往困惑 (89)



第一章

步入青春期



第 1 课

什么是青春期



青春期的定义



青春期是指青少年生理发育和心理发展急剧变化的时候,是童年向成年过渡的时期,也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

在我国,一般把 12~18 岁这一年龄段看作是青春期。青春期是人体生长发育的第二个高峰,生理上发生巨大变化,身高、体重迅速增长,各器官如心、肺、肝脏功能日趋成熟,各项指标达到或接近成人标准。一般情况下,女孩青春期要早男孩一年左右,从乳房开始发育到月经初潮,大约需 2~3 年,继而腋毛、阴毛长出,骨盆变大,全身皮下脂肪增多(尤其胸部、肩部等),形成女性丰满的体态。男孩胡须长出,喉结突出,声音低沉,肌肉骨骼发育坚实,形成男性的魁伟体格。伴随着青春期的发育,青少年朋友的性心理发展也发生了质的飞跃。



关于青春期

首先,青春期是一个令人尴尬的年龄段。因为在这一时期,生理机能的成长速度超过了心理发展的某些方面。所以在初次体验身体巨大的变化即女孩的初潮、男孩的遗精以及随之而来的隐隐的躁动时,难免会令他们感到疑惑、羞怯和不知所措。虽然在此时期,对异性产生思慕、敬佩和一些性的幻想乃至伴有适度的手淫是极为正常的事情,但是孩子们常会错误地认为有这些想法是肮脏的,如果让别人知道了,一定会遭到鄙视和非议,而且有可能从此陷入“自己不纯洁了,是不是成为坏人了”的疑问中,以致变得心事重重或郁郁寡欢,影响正常的学习和人际交往。不能不说的是,有些父母对此也持否定和排斥态度,这是极其危险的。因此,父母和老师首先应正确看待这个问题,然后应向他们及时讲解有关性的知识,从科学的角度,消除青少年对性的神秘和顾虑,更要以积极的态度鼓励和支持青少年的异性交往,并给予他们正确的引导。千万不要让孩子在这个时期自己去探索,因为那样不仅会浪费过多的时间和精力,还有可能因“探索过程”中出现故障,而误入歧途。

其次,青春期是自我意识发展的关键时期。随着身体的迅速发育,他们会认为自己已经长大了,理所当然应该有自己的主见,他们会极力摆脱内心对父母的依恋来显示自己的独立。在实际生活中,他们渴望有自己的桌柜,甚至自己的房间,可以藏放日记本、信件、像册等“私人物品”;在心理上更不喜欢别人特别是父母对自己问这问那,不愿表露出内心的感受。但在这种过渡时期,由于社会经验少,青少年经常会对自己的独立能力产生怀疑,而又不能不



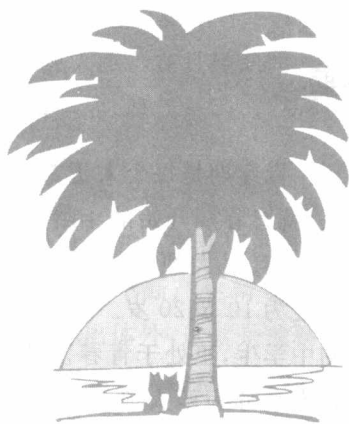
存在对父母的依恋,所以这种矛盾常常充斥内心,令他们无法调适,难以摆脱。进入青春期,他们会变得非常关注自身的变化,诸如长相、身高、体重、音色以及衣服的搭配、头型的整理等,父母会发现孩子越来越爱打扮了,经常在镜子面前照个没完没了。没有办法,这个年龄的孩子已经开始注重自己的公众形象了,他们希望自己的一切都会得到别人的关注和赞扬,尤其是在同龄人中成为众人瞩目的“焦点人物”,因此,他们对歌星、影星、球星等投入过多的感情和精力也就不足为奇了。他们会尽力掩饰自己的不足,美化自己,或是以一些奇特的装束、古怪的想法甚至不羁的言行来显示自己的与众不同。因此,这时的孩子常是争强好胜的、极为自尊的,也常是虚荣的、以自我为中心的以及嫉妒心重的。这时的孩子也经常会像旁观者一样对自己内心活动和行为进行观察和评价,但这些评价常是基于别人对自己的态度,或是以与自己相似的人作为标准来进行的。他们有时会因别人一句不经意的夸奖而得意洋洋,也可能因为老师的几句责备而变得萎靡不振、妄自菲薄。他们常可能因自己的外貌不尽如人意或是家庭条件较差、父母文化水平或职位过于普通而感到自卑、心神不宁或者怨恨、敌视父母,有的甚至要求父母带其去整容,而且不允许父母出现在有同学在场的场合,怕父母给其丢面子。正因如此,这些主观片面的自我评价就不可避免地令他们时常处于极不稳定的状态,或产生孤独感、自卑、冲动、偏激等一系列心理问题。

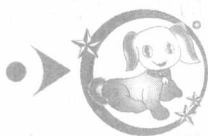
其实,这就是青春期的“特色”,是个体心理从幼稚走向成熟的非常时期,虽无神秘之处,但如果处理不当,就有可能影响青少年的身心健康乃至健全人格的形成。青春期是每个人成长的必经阶段,可能是由于时间的推移、世事的操劳,父母已经淡忘了自己也曾有过这样一段美好但又混沌的时光,那么,在我们重新认识青春



期孩子的心理特征、能够正确客观地评价孩子的变化之后,也就不难走进孩子的心理了。

青春期是人生中的黄金时代,青少年朋友要认真学好科学知识,同时也要熟悉自身的变化,做好心理上的准备,处理好异性间的关系,注意体育锻炼和营养,以顺利地度过这一美好的时光。





第2课 青春期学生生理 发育特点



关于青春期



青春期是每个人正常发育必要的阶段,但是,就青春期开始的年龄、发育速度、发育程度而言,有很大的个体差异。青春期的划分,一般定为10至20岁。从12岁左右到13岁左右的中学生,正处于青春发育时期。有的学者把青春期分为两大阶段:一是性的萌发期,年龄一般在11至14岁之间,这正是初中时期;二是性的成熟期,年龄一般在14至18岁之间,这正是高中时期。处于青春期的中学生,在生理上蓬勃发展,在心理上急剧变化,身心发展面临关键时刻。



青春期生理发育主要表现

1. 身体外型剧变,即身高迅速增长,体重明显增加。
2. 身体机能渐趋健全,即神经系统伴随脑的发育而不断健全



脑的功能,心脏发展非常迅速,至18岁时,心脏重量等于成人的90%,肺活量显著增长,身体对疾病的抵抗能力增强,一般很少生病。

3. 男女性征的差异更加显著,即性发育包括性腺、生殖器官、第二性征的发育和功能的具备。

(1)女性月经来潮。女子性成熟最明显的表现是月经来潮。月经初潮是女性青春期到来的信号。初潮的出现多半在身高增长速度下降后的半年到一年期间。女子在月经初潮后体重明显增加,形体逐渐丰满,它使女生的身体进一步成长发育,也使她们在心理上增强女性感和成人感。在月经期间,由于内分泌的变化,往往产生情绪激动、感情脆弱、脾气急躁、容易疲劳、体力和智力减退等状况。

(2)男性遗精现象。如果说月经初潮是女性青春期到来的信号,那么首次遗精就是男性进入青春期的标志。男生到了青春期,睾丸等生殖器官已经发育,不断产生精子和精液。有时精子和精液积存多了,就会自然排出体外,这就是遗精。因为遗精常常伴随着做梦,所以又叫“梦遗”。首次遗精意味着男性生殖腺走向成熟。

(3)第二性征的出现。第二性征是发育的外部表现。如男性喉结增大,声音变粗,阴毛和胡子长出;女性骨盆增大,臀部变圆,乳房逐渐丰满等。第二性征的发育过程,前后约需四年左右。第二性征的出现,使中学生感到自己已经成为大小伙子和大姑娘,不再是小孩子了,由此增强了成人感和性别角色的体验,个性心理的发展也更加迅速。

总之,青春期在生理方面的发育不是单纯的身体的增大,而是从儿童身体到成人身体的一个质变过程。通过这一发育,在生理上确立了男女的分化。



第3课

两性间的心理接触

如果把人生比作四季，青春期就是万物勃发、生机盎然的春天。进入青春期以后，肌体开始迅速生长发育，尤其是随着大量性激素的分泌、性机能的逐步成熟，青少年开始出现第二性征。青春期的身体外形的变化、性成熟的出现，必然会引起心理的微妙变化，内心也产生出一种特殊的情感，性意识使他们紧闭的心扉悄然开启，伴随着兴奋、好奇、羞涩和疑惑面对来自异性的“挑战”。

青春期男女的性心理发展大致经历三个阶段。



异性疏远期

进入青春期后，原本是两小无猜、互相打闹的男孩女孩忽然彼此生疏起来，互相回避，彼此不说话，不再来往，男女界线“泾渭分明”，对性别十分敏感，开始对异性暂时疏远。在家时，有的男孩愿意亲近父亲，女孩愿意与母亲说说自己的心里话。在学校，男女生在一起多说几句话，或者男女生一同到黑板前面做题，双方都会感到耳热脸红，内心狂跳，有时还会引起骚动。女生在下面相互窃窃私语，男生则会起哄和嘲笑，这是性心理发展的第一步，即暂时疏远期或称性敏感期。

异性间的暂时疏远以女生表现得最为明显。女生会因自己日益隆起的乳房而在异性面前感到羞涩和不安，见到男生会远远地



避开,或匆匆地低头而过,不敢双目正视男生,在班里甚至不愿意同男生并排坐相邻的桌子。当然,男生对女生也表现出不屑一顾或全然不感兴趣的神情。下课时,男女生各扎一堆,男生交流玩游戏机的体会,女生交换各自喜欢的小礼品,这种现象一般发生在青少年第二性征出现后的1~2年。随着生理的进一步发育和对性有了基本的理解,男女同学就会彼此乐于接近,渴望了解,并被异性深深地吸引。



异性吸引期

青春期的男女同学度过异性疏远期后,就开始变得好表现自己,以吸引异性。男孩乐于在女孩面前显示自己的能力和才华,男孩之间在异性面前的打闹,或者为买吃食而争着付钱,或者为一个问题的解答与同伴辩论得面红耳赤,为的是能赢得女孩的好感和赞许。女孩则显得文静、温柔,开始注意服饰的修饰和自我打扮,或涂一些香浓的护肤品,女孩子在一起故意发出尖细的嗲声,拖长声,互相推拽,为的是想赢得男孩的注意和喜欢。

在这段时间里,男孩女孩开始产生关心异性、接近异性的心理倾向,不仅意识到自己身心的变化,并且开始留意异性的变化,对异性产生一种神秘的新奇感。这种关心可能只停留在内心里层,从表面上看似乎仍在回避与异性接触,而内心却不断地关注异性,对异性做出评价和比较;表现显得羞涩、拘谨,事实上非常关心自己在异性心目中的形象。另外,对异性的关心往往变成一种外在的行动,帮助异性解题、出主意,借故向异性借东西,或用一种特殊的微笑、作鬼脸、特殊的眼神、一句意味深长的话表示对异性的亲近。随着表现的外化,对异性也越来越表现出强烈的抑制不住的



令人怦然心动或温柔似水的感觉,以期表达自己对异性的羡慕和吸引。同时,会有男孩用友好的态度、欣赏的眼光看待异性的言行与着装,试图以直接或间接的、含蓄或大胆的方式接近异性,引起异性的注意,投其所好地达到自己的目的。男孩在接近女孩的同时,他们也会发现女孩在悄悄地改变自己,她们变得亲切、纯洁和可爱;女孩会专注于某个男孩或某一群男孩,注意他们的刚强、大度、有文化、懂礼貌、可信赖,并关注他们的衣着、容貌,甚至家庭住址及电话号码。比如上课,老师叫男生发言,有的女孩会十分用心地倾听他的发言、发声、表情和对错,从心里为他回答得精彩而欢欣鼓舞,也会因他回答时的窘迫和不对感到焦急和不自在。几个要好的女生凑在一起,还会试探性地谈论自己注意到的男生,或者互相交换对男生们的看法。

青春期男女对异性产生好感,一般发生在女孩12~13岁,男孩13~14岁以后。男孩会毫不忌讳地说:“我在女孩面前,思维特快,脑瓜儿特灵。”表现出一种抑制不住的亢奋。女孩则特别



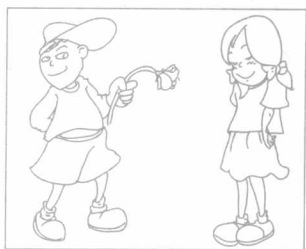
注意自己的仪表,说话、走路的姿势,房间的装扮和讲究也表现得更为女性化、成人化,待人处世则显出特有的矜持,甚至有些拿腔拿调,但仍可看出内心的虚弱和表面的腼腆。他们的共同点是愿意参加有异性参与的郊游、聚会和各种社会活动,而且双方尽量发挥出自己的最佳水平。

这种男女生愿意接近、互相吸引的心理,是男女青春期性心理发展的必经阶段,有助于消除异性之间的神秘感和紧张情绪。



异性的眷恋期

青春期男女的眷恋期又叫原始恋爱期。这是青春期发展阶段的第三个时期，又称三部曲。



青春期异性的互相接近和互相吸引，或早或晚都会摘掉过去那朦胧的面纱，把对群体异性的注意力转移到具体的某个个体身上，并会伴随着好感产生亲近的愿望，他们大多发生在15~16岁。这就是由异性接近期发展

到两性的眷恋期或叫原始恋爱期。这一时期，他们一般都有蕴藏在内心的强烈眷恋，又不敢公开表露，大多数还没有直接以肉体接触来表达恋情的欲望，只是用精神心理交往的方式显示自己的情感的纯洁性。如果说青春期中期的青少年性冲动胜过理智，多表现为“一见钟情”的幼稚或鲁莽的话，那么，青春期后期的异性交往仍然处在“情有独钟”上，还是一种性心理的发展阶段，他们内心虽然多了理智的成分，但与成年人对待异性交往上的理智和克制水平仍不能同日而语。前苏联教育家有段话，也许是对这一时期青少年男女性心理历程的最好解答：“少年人的两性之间的爱慕所具有的情感色彩，和成年人的爱情完全不一样，在丰富而又有意义的精神生活中，男女孩子之间的相互关系的隐秘本质被理想的、纯洁的和高尚的动机以及相互接近所掩盖。他们相互爱慕的客观基础是性的本能。但是，如果直言不讳地把这一点告诉他们，那他们就会大吃一惊。”从前人的实践经验看，使我们更坚定了这一结论：不管青春期男孩女孩拿出多么充分的理由，说自己对异性的感情海